

Samouczek

Jak należy poprawnie układać produkty żywnościowe w Lodówce na Medal?

1. **Na górnej półce** jest dość ciepło. Układamy tu przygotowane wcześniej i wystudzone dania (np. zupę), ale też otwarte przetwory, dżemy, konfitury. Są to produkty przetworzone, poddane obróbce termicznej, mniej podatne na zepsucie niż produkty świeże. Jeśli mamy za dużo jajek, warto je tutaj też umieścić.
2. **Na środkowej półce** trzymamy produkty, które po otwarciu trzeba szybko zużyć: nabiał (sery, jogurty, kefiry) oraz wędliny, mięso gotowane, pasztet, jak również świeże sałatki i surówki. Tutaj też możemy trzymać delikatne owoce jagodowe.
3. **Na dolnej półce**, gdzie jest najzimniej (w lodówkach starszej generacji) lub w specjalnie oznakowanych szufladach (w lodówkach nowszej generacji typu „No Frost”), przechowujemy produkty szybko psujące się: surowe mięso, ryby i owoce morza. Ważne jest, aby soki, płyny wyciekające z tych produktów nie zalały niższych półek /szuflad.
4. **W dolnych szufladach** przechowujemy wybrane warzywa i owoce. W szufladzie można przechować, jeśli jest miejsce: owoce jagodowe (truskawki, maliny, borówki), wiśnie i czereśnie. W przypadku warzyw, korzeniowe (marchew, pietruszka, seler), kapustne (kapusta, sałata, brukselka, brokuł, kalafior) oraz natki. Warzyw i owoców nie myjemy przed włożeniem do lodówki.
5. **Drzwi lodówki** to najcieplejsze miejsce. Na drzwiach warto trzymać mleko, napoje, różne sosy tj. ketchup, majonez, musztardę. Na drzwiach z reguły znajduje się też oddzielona przegroda na jajka – w tym miejscu nie powinny być trzymane dłużej niż 3 dni. Tu warto trzymać te oleje, które wymagają przechowywania w chłodzie np. olej lniany.
6. **W zamrażarce** przechowujemy tylko żywność niezeepsutą i niespleśniałą. Mrozimy ją jak najszybciej po zakupie lub przygotowaniu. Warto również zamrozić nadmiar produktów np. chleba, który po rozmrożeniu świetnie nadaje się na tosty czy grzanki.

CO TRZYMAMY POZA LODÓWKĄ?

- Nieotwarte produkty przetworzone typu konserwy mięsne, przetwory warzywno-owocowe (np. przecier pomidorowy, dżem truskawkowy, groszek w puszcze).
- Produkty suche, długoterminowe typu makaron, cukier, herbata.
- Oleje (np. słonecznikowy, rzepakowy) i oliwę z oliwek trzymamy poza lodówką (wyjątkiem jest olej lniany).
- Niektóre owoce. Jabłka, gruszki, cytrusy i owoce tropikalne (mango, banan, ananas, awokado) warto trzymać poza lodówką, w temperaturze pokojowej. Owoce, które chcemy by dojrzały, warto zostawić poza lodówką. Owoce już dojrzałe, warto schować do szuflady w lodówce.
- Wybrane warzywa: pomidor i ogórek w zimnym miejscu tracą smak, ziemniaki stają się słodkie, a czosnek i cebula szybciej gniją. Dlatego te warzywa trzymamy poza lodówką.

Organizator projektu:

Bank Żywności SOS
w Warszawie

Partner strategiczny:

Santander
Fundacja

Partnerzy:

Amica

Electrolux

SAMSUNG

Patronat:

APPLIN
Związek Pracodawców AGD